

Kriya Yoga Nusantara

Iluminasi Sunyi

Posted on [Februari 5, 2016](#)



Dengan sunyi dan tenteram, lupakan segala kata,
Jernih dan gamblang, muncul dihadapanmu.
Ketika seseorang merealisasi hal ini, waktu jadi tak terbatas.
Tatkala dialami, lingkungan sekitarmu menjadi sungguh hidup.
Kesadaran cemerlang ini menerangi secara luar biasa,
Sungguh menakjubkan penerangan murni.
Pemunculan bulan, sungai bintang-bintang,
Cemara berselimut salju, awan melayang-layang di puncak gunung.
Dalam kegelapan, berpijar cemerlang.
Dalam bayang-bayang, menyinarkan cahaya yang indah.

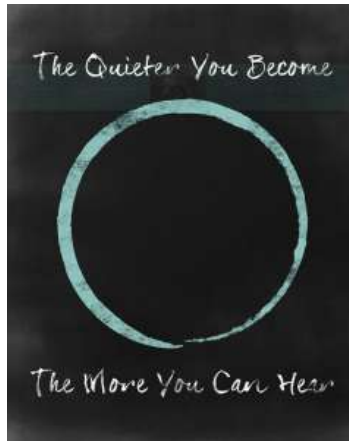
(Kutipan puisi 'Iluminasi Sunyi', Karya Master Hung-Chih)

Gaya meditasi yang disebut "Iluminasi sunyi" adalah salah satu praktek besar dalam tradisi Chan. Iluminasi Sunyi bermula sekitar abad ke 11, dan penyokong terbesarnya adalah Master Hung-Chih Cheng-Chueh dari sekte Tsao-tung, yang menjadi sekte Soto di Jepang. Sedang di Tibet, ada praktek Mahamudra yang sangat mirip. Praktek tersebut berasal dari India, di sana disebut Samatha-Vipasyana, atau ketenteraman-wawasan kebijaksanaan (serenity-insight).

Pertama-tama adalah kesunyian, kemudian datanglah penerangan (iluminasi). Biasanya orang mengekspresikan diri melalui rentetan kata dan citra yang tiada akhir. Ini menjauhkan dari ketenteraman. Saat latihan kita menerapkan aturan untuk tidak bicara. Meskipun demikian, apakah pikiran anda pernah tanpa pemikiran atau kata-kata? Bahkan ketika anda sedang duduk bermeditasi, tanpa kata dan membisu, tapi anda mungkin sedang berbincang dengan obyek-obyek mental sepanjang waktu. Iluminasi sunyi adalah sebuah gaya meditasi yang sangat tenang dimana tak ada satupun pemikiran – namun pikiran anda luar biasa jernih. Ketika pikiran membuang semua penggunaan kata-kata, ia menjadi terang dan terbuka; ini adalah ciri pertama. Berikutnya "tiada pemikiran terpencah" mengacu pada keterfokusan – konsentrasi total pada metode. Tapi

ketika anda akhirnya melupakan metode itu sendiri, dan tidak ada satupun pemikiran yang tersisa, itulah ketenteraman sejati. Pada puncaknya, Iluminasi Sunyi adalah metode tanpa-metode.

(Zen: Melatih Kucing Menangkap Tikus, by Master Sheng Yen)



Iklan

Bagikan ini:



Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Meditasi/Mantra](#), [Zen](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.